



Ю.М. Бубенцов
А.Г. Лихачев
Н.Г. Липская

**ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ
И ОЗДОРОВЛЕНИЕ
(ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)**

Екатеринбург
2018

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФГБОУ ВО «УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЛЕСОТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

Ю.М. Бубенцов

А.Г. Лихачев

Н.Г. Липская

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ САМОРЕГУЛЯЦИЯ И ОЗДОРОВЛЕНИЕ (ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ)

Учебно-методическое пособие
для обучающихся всех медицинских групп здоровья.
Дисциплина «Физическая культура» раздел «Единоборства»

Екатеринбург
2018

Печатается по рекомендации методической комиссии ФТиС.
Протокол № 1 от 15 сентября 2017 г.

Рецензент – О.Ю. Малозёмов, канд. пед. наук, доцент кафедры
физического воспитания и спорта УГЛТУ.

Редактор А.Л. Ленская
Оператор компьютерной верстки Е.А. Газеева

Подписано в печать 26.10.18		Поз. 43
Плоская печать	Формат 60x84 1/16	Тираж 10 экз.
Заказ	Печ. л. 1,52	Цена руб. коп.

Редакционно-издательский отдел УГЛТУ
Отдел оперативной полиграфии УГЛТУ

Введение

Напряжённый ритм жизни обучающихся, недостаток движений, активная умственная работа, переизбыток информации, негативные эмоции приводят к возрастанию психических перегрузок и стрессов, разрушающих здоровье и творческий потенциал.

Для того чтобы уменьшить психические перегрузки, научиться справляться со стрессами, повысить работоспособность, сохранить и улучшить состояние здоровья предлагается данное учебно-методическое пособие. Оно предназначено для обучающихся как основной, так и специальной медицинских групп, имеющих различные степени ограничения в двигательной деятельности. Пособие содержит необходимый уровень теоретических знаний о рациональных методах и приёмах сохранения здоровья и поддержания работоспособности методом, который основывается на так называемом «неусилии», т. е. стремлении к тому, чтобы тело действовало естественно и легко. Предпочтение отдаётся релаксационным действиям, а не напряженным, учит человека раскрепощаться, уменьшая привычные напряжения в теле. При этом тело и ум рассматриваются, как единое целое, как непрерывный психофизический процесс, в котором изменения на одном уровне воздействуют на остальные.

Чтобы научиться чему-то новому, нужна свобода, игра, эксперимент с движением. Пока мы находимся под давлением, напряжены и спешим, обучение невозможно. Мы можем лишь повторять старые стереотипы движений. Занятия по данной методике направлены на восстановление связей между двигательными участками коры головного мозга и мышцами. Цель состоит в том, чтобы создать в теле способность двигаться с минимальными усилиями и максимальной эффективностью не за счёт увеличения мышечной силы, а благодаря знаниям о том, как тело работает. Проявление силы заключается в мышечно-суставной координации и в умении напрягаться и раскрепощаться в зависимости от двигательной задачи.

Психофизическая саморегуляция и оздоровление построены на вибрационно-волновой маятниковой основе движений. Многие проблемы с физическим и эмоциональным здоровьем человека возникают от неумения раскрепощаться, освобождаться от напряжений.

Программа занятий состоит из двух разделов. *Первый раздел* обучения вибрационно-волновой маятниковой основе движений – это овладение уникальной безопасной для любого состояния здоровья и возраста дыхательной гимнастикой А.Н. Стрельниковой, позволяющей за счёт движений в сочетании с дыханием восстанавливать и поддерживать в хорошем состоянии здоровья организм человека.

Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой является стройной оздоровительной системой. Сейчас эта система успешно применяется при лечении целого ряда заболеваний дыхательной и сердечно-

сосудистой систем, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, мочеполовой системы, центральной нервной системы. Заниматься дыхательной гимнастикой, чтобы был существенный результат, нужно не от случая к случаю, не только на занятиях по физической культуре, а ежедневно и желательно всю жизнь, включая её в свой недельный двигательный режим, ведя здоровый образ жизни.

Второй раздел занятий включает закрепление навыков вибрационно-волновой маятниковой основы движений в занятиях с партнёром, используя полученные навыки дыхательной гимнастики в самообороне. Это игра в нападение и защиту, не применяя силы. Борьба без борьбы, без победителя и побеждённого, через осознанный контроль за дыханием, осанкой, раскрепощением – это основа антистрессовой программы оздоровления и развития творческого мышления, оптимизации жизнедеятельности организма и повышения его эффективности в любой сфере деятельности.

1. Информационные связи в организме человека

Для более полного понимания и эффективного развития психофизических возможностей необходимо знать о единстве и взаимосвязи информационных процессов в организме человека, которые обеспечивают жизнедеятельность организма и осуществляются через три системы, три сети управления:

- 1) нейронная сеть. Нервная система;
- 2) жидкостная сеть. Кровь, лимфа, межтканевая жидкость (регуляция посредством гормонов);
- 3) волоконная сеть. Соединительная ткань (аналогично Интернету, где по опτικο-волоконному кабелю идёт большой объем информации).

Первые две системы объединены в одну – нейрогуморальную регуляцию (греч. *νευρον* – нерв + лат. *humor* – жидкость).

Глубокое понимание информационных внутренних взаимосвязей, основанных на схемах волоконной сети, состоящей из мышечно-сухожильных линий, опоясывающих всё тело, поможет лучше использовать возможности тела и позволяет более эффективно пользоваться собственным телом, укрепляя и сохраняя здоровье.

Волоконная сеть – фасциальная система представляет собой третий тип всепроникающей коммуникационной сети. Фасциальная паутина оплетает всё тело настолько, что является частью ближайшего окружения каждой клетки. Связывающая, укрепляющая, соединяющая и разделяющая фасции отсутствуют только в открытых просветах дыхательного и пищеварительного трактов. Они есть даже в кровеносных сосудах, заполненных текущей кровью. Мы не могли бы выделить ни одного кубического сантиметра, ни одного грамма плоти, не натолкнувшись на эту сеть коллагена. При любом, даже самом лёгком прикосновении мы соприкасаемся с этой

паутиной, замечая её сознательно или бессознательно и воздействуя на неё, даже сами того не замечая.

Мышцы и фасции неразрывно связаны. Единство и взаимопереход друг в друга мышц, фасций, сухожилий, связочного аппарата суставов, надкостницы образуют миофасциальные функциональные цепи, линии. Вся мышечная система объединена единой фасциальной системой, которая проходит по передней, задней, боковым поверхностям тела и закручена спиральными миофасциальными цепями.

Если гамак (сплетённая сеть из верёвок, которую используют как качели) потянуть за какую-либо часть, то одновременно и равномерно будут растягиваться все клеточки этой сети. Также реагирует фасциальная паутина – сеть; любое сжатие, натяжение, скручивание, раскручивание и одновременно реагирует вся фасциальная система. Такое реагирование – это самая древняя реакция на толчки, рывки, любые внешние воздействия.

Основное свойство миофасциальной сети – это сокращение (сжатие и растяжение, скручивание и раскручивание). Фасциальная сеть обладает скрученной пружинной силой. Если чрезмерно резко растянуть связки, то они могут порваться (часто спортсмены рвут связки мышцами). При чрезмерном растяжении связок они растягиваются так, что теряют эластичность, становятся, как тряпки, и перестают выполнять свою пружинную функцию. Капиллярная сеть, если её вытянуть в одну линию, протяжённостью будет около ста тысяч километров. Сердцу прокачать всю капиллярную сеть очень трудно. Мышцы называют вторым сердцем. Сокращаясь, они сжимают капилляры и помогают сердцу прокачивать капиллярную сеть, намного облегчая работу сердца. В процессе дыхания идёт равномерное сжатие – расширение всей фасциальной паутины. Всё тело медленно, плавно, ритмично сжимается и расширяется.

При любой травме происходит деформация тканей тела. В одном кубическом сантиметре мышечной массы нашего тела переплетены в плотный клубок капилляры, нервные волокна, плотно опутанные фасциальной паутиной. При ударе или растяжении какой-то части тела происходит разрыв капиллярной сети, сжатие фасциальной паутины, ущемление нервных волокон. Появляются болевые ощущения и опухоль. Первое время необходим холод, чтобы остановить кровоизлияние в капиллярной сети, и покой. Через определённое время необходимы для более быстрого восстановления тканей щадящие формы движений. Если этого не сделать, то фасциальная паутина начинает кальцинироваться, зарастать. Мышцы, связки теряют эластичность, подвижность, перестают помогать сердцу прокачивать капиллярную сеть. Нервные волокна зажимаются фасциальной соединительной тканью, появляются боли, нарушаются обменные процессы. Вследствие этого появляются различные хронические патологии. Гиподинамия – недостаток движений приводит к зарастанию фасциальной сети и нарушению обменных процессов. Оздоровляющее значение культуры движений

(экономичность, рациональность, эффективность движений) опирается на понимание работы фасциальной сети.

Для понимания роли физических упражнений в сохранении здоровья необходимо рассмотреть значимость пьезоэлектрического эффекта. Практически все ткани тела при сжатии или растяжении создают вокруг себя электрические поля, небольшой электрический ток, известный как пьезоэлектрический заряд, т. е. заряд, возникающий под давлением. Любая механическая сила, создающая структурную деформацию, приводит к возникновению пьезоэлектрического эффекта, который распространяется по системе соединительной ткани.

Внутри и вокруг кости располагается немногочисленное, но очень активное сообщество клеток (остеоцитов) двух типов: остеобласты и остеокласты. Остеобласты участвуют в формировании новой кости, а остеокласты вычищают старую кость. В то время как остеобластам дозволено выкладывать новую костную ткань где угодно, но в пределах надкостницы, остеокласты действуют только там, где это не запрещено, – им не позволено «съедать» кость, на которой есть пьезоэлектрический заряд. Физическая нагрузка порождает пьезоэлектрический эффект. Костная структура укрепляется. При гиподинамии, когда не возникает пьезоэлектрического эффекта, остеокласты потихоньку «съедают» кости. Костная масса уменьшается, кости становятся хрупкими, ломкими.

После 30 лет начинается уменьшение мышечной и костной массы тела. Необходима физическая нагрузка, соответствующая возрастным и физическим возможностям человека, для поддержания всех функций организма.

Этот механизм объясняет то, каким образом укрепляются кости стопы у танцоров. Постоянные танцевальные упражнения приводят к увеличению нагрузки, что вызывает усиление пьезоэлектрического заряда, а это снижает способность остеокластов уничтожать кость, в то время как остеобласты продолжают её строительство. Это также частично объясняет, почему физические упражнения помогают тем, кто страдает остеопорозом в начальной стадии: силы, создаваемые повышенной нагрузкой на ткани, ограничивают активность остеокластов. Обратный процесс протекает в организме космонавта, на который перестают воздействовать силы гравитации, создающие давление на кости. А это настоящее пиршество для остеокластов! Поэтому возвращающихся из космоса героев необходимо пересаживать с космического корабля в кресло-каталку до тех пор, пока их кости не станут менее пористыми.

В наше время доказано, что высокий уровень рождаемости, спортивные достижения в Китае объясняются тем, что там физическая культура использует знания правильного функционирования фасциальной сети. В Китае сотни тысяч людей ранним утром выполняют комплексы тайцзицюань: медленные, плавные движения, растягивая, скручивая и раскручивая

фасциальную паутину своего тела, создавая пьезоэлектрический эффект, укрепляя своё здоровье, обретая жизненную силу.

Во время скручивания, растягивания – сжатия фасциальной сети нормализуются функции костного мозга, так как в процессе скручивания ног и рук, а также округления спины мы вдавливаем в полости костей энергию, способствуя улучшению кроветворения. Кости принимают активное участие в процессах кроветворения, вырабатывая красные кровяные тельца. Однако с возрастом, а также вследствие неправильного образа жизни красное вещество внутри полости костей замещается жиром, жёлтым веществом. В результате наш иммунитет ослабевает, поскольку кости больше не вырабатывают в достаточном количестве красные кровяные тельца. Правильными физическими упражнениями мы вдавливаем в полости костей энергию, которая вытесняет из костных полостей жировые отложения. Таким образом, качество нашей крови улучшается, а это прямой путь к здоровью, к силе и долголетию.

2. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой

2.1. Механизмы действия дыхательной гимнастики и её лечебно-оздоровительная эффективность

Особенностью и важным преимуществом дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой является использование форсированного вдоха и вовлечение самой мощной дыхательной мышцы – диафрагмы. Дыхательная гимнастика заключается в тренировке короткого, резкого, шумного вдоха через нос с частотой приблизительно 3 вдоха за 2 секунды с последующим абсолютно пассивным выдохом через нос или через рот (о выдохе в стрельниковской гимнастике думать запрещено, организм сам выбрасывает ненужное и оставляет необходимое!). Одновременно с вдохом выполняются движения, вызывающие сжатие грудной клетки.

Основные требования при выполнении «стрельниковской» гимнастики:

- думать только о вдохе;
- тренировать только вдохи;
- считать только вдохи.

Короткие шумные вдохи в этой гимнастике выполняются одновременно с движениями, сжимающими грудную клетку. Это улучшает носовое дыхание и активизирует работу диафрагмы. В итоге жизненная емкость легких после первого занятия возрастает на 0,1 – 0,3 л и нормализуется газовый состав крови, причём количество кислорода в артериальной крови резко повышается.

При выполнении стрельниковских дыхательных упражнений кора головного мозга насыщается кислородом, за счет чего происходит саморегуляция обменных процессов.

Большое число повторений упражнений (от 1 до 5 тысяч вдохов-движений за час) и систематическая ежедневная тренировка (2 раза в день – утром и вечером) на протяжении 6 – 12 занятий способствуют укреплению и тренировке дыхательной мускулатуры (вдох на сжатии грудной клетки тренирует скрытую от наших глаз мускулатуру органов дыхания).

Дыхательная гимнастика с сопротивлением на вдохе способствует восстановлению дыхательной функции, развитию мышц грудной клетки, исправлению деформаций позвоночника.

При выполнении нагрузки (3000 движений за 45 минут) болей в мышцах не возникает из-за адекватной величины нагрузки и отсутствия накопления молочной кислоты в тканях. При интенсивном вдохе через нос стимулируется обширная рефлексогенная зона, локализованная на слизистой оболочке носа (в хоанах), и улучшается рефлекторная связь слизистой полости носа с обонятельным центром. При выполнении дыхательной гимнастики отмечают обострение обоняния и улучшение самочувствия.

При выполнении стрельниковской дыхательной гимнастики во время резких вдохов носом происходит диафрагмальный массаж практически всех органов брюшной полости. Увеличение экскурсии грудной клетки вызывает увеличение ее присасывающего действия, что улучшает кровообращение и лимфоток.

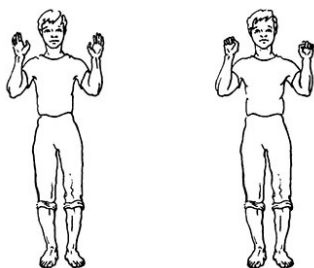
Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой перестраивает стереотип дыхательных движений, восстанавливает не только движение и пластичность мышц, участвующих в дыхании и фонации, но и укрепляет весь опорно-двигательный аппарат в целом. Упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики активно включают в работу все части тела – руки, ноги, голову, тазовый пояс, брюшной пресс, плечевой пояс и др., повышая общий мышечный тонус.

Доказанный положительный эффект данного метода позволяет широко применять его не только в комплексном лечении больных с любыми (специфическими и неспецифическими) заболеваниями органов дыхания, но и использовать его как самостоятельное лечебно-оздоровительное средство, улучшающее обменные процессы, нормализующее снабжение организма кислородом, повышающее иммунитет и мышечный тонус, уменьшающее последствия гиподинамии.

2.2. Основной комплекс дыхательных упражнений

Упражнение «Ладшки» (разминочное)

Исходное положение: встать прямо, показать ладшки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить – поза экстрасенса.



Делайте короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжимайте ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки. Причем все пальцы сжимаются одновременно и с силой. Это очень важно!

Сразу же после активного вдоха выдох проходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять шмыгнули носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулаки выдох проходит свободно, пальцы рук разжимаем, кисти рук на мгновение расслабляем.

Не следует растопыривать пальцы при выдохе. Они так же свободно расслабляются после сжатия, как и воздух уходит абсолютно свободно после каждого вдоха.

В дыхательной гимнастике очень важно научиться не думать о выдохе! Активен только вдох, выдох пассивен. Не задерживайте воздух в груди и не выталкивайте его. Не мешайте организму выпустить «отработанный» воздух.

Сделав 4 коротких шумных вдоха носом (и соответственно 4 пассивных выдоха), сделайте паузу – отдохните 3-5 секунд. В общей сложности нужно выполнить 24 раза по 4 коротких шумных вдоха-выдоха.

Норма – 96 вдохов-выдохов. Это так называемая стрельниковская «сотня».

На второй или третий день тренировки вы можете делать подряд уже не по 4 вдоха без остановки, а по 8 или даже по 16 раз, а еще через несколько дней — уже по 32 вдоха-выдоха без паузы.

Группируются дыхательные движения в стрельниковской гимнастике не по 5 или 10, как обычно, а строго по 8. Так и говорим: 8 дыхательных движений – одна «восьмерка», 16 дыхательных движений – две «восьмерки», 24 дыхательных движения – три «восьмерки», 32 дыхательных движения – четыре «восьмерки». Считать нужно, конечно же, только мысленно, а не вслух. 96 дыхательных движений выполнены за одно упражнение. Стрельниковская «сотня» отработана: 13 упражнений по 96 раз каждое.

Гимнастику вы должны выполнять дважды в день, утром и вечером:

- по 4 вдоха-движения – 24 раза;
- или по 8 вдохов-движений – 12 раз;
- или по 16 вдохов-движений – 6 раз;
- или по 32 вдоха-движения – 3 раза.

Упражнение «Погончики»

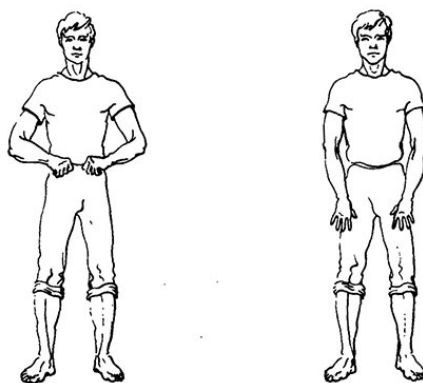
Исходное положение: встать прямо, сжатые в кулаки кисти рук прижать к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкайте кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжимаются.

Плечи в момент вдоха напрягаются, руки вытягиваются в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопыриваются. Это тоже очень важно.

На выдохе вернитесь в исходное положение: кисти рук снова на поясе, пальцы сжаты в кулаки – воздух ушел.

Делая следующий шумный короткий вдох, снова резко с силой толкните кулаки к полу, а затем вернитесь в исходное положение – воздух уходит самостоятельно через нос или через рот.

Если при выдохе вы выпускаете (именно выпускаете, а не выталкиваете!) воздух через рот, то рот широко не открывайте. При выдохе губы слегка разжимаются (в момент вдоха они слегка сжаты) – воздух уходит абсолютно пассивно. Не думайте об этом!



Подряд нужно сделать 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) – 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

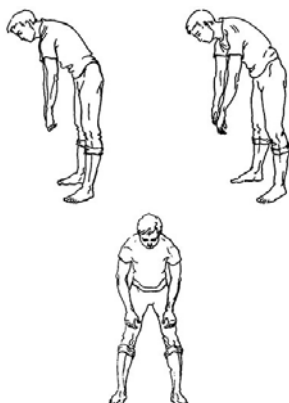
Это упражнение можно делать сидя и даже лежа. Если у вас травмирована рука, используйте одну здоровую руку. Постепенно, очень осторожно с каждым днем тренировки начинайте включать в работу и больную руку. Со временем она «разработается». Норма:

- 12 раз по 8 вдохов-движений;
- или 6 раз по 16 вдохов-движений;
- или 3 раза по 32 вдоха-движения.

Упражнение «Насос» («Накачивание шины»)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Слегка наклонитесь вниз, к полу: спина круглая (а не прямая), голова опущена (смотрит вниз, в пол, шею не тянуть и не напрягать, руки опущены вниз). Сделайте короткий шумный вдох в конечной точке поклона («понюхайте пол»).

Слегка приподнимитесь, но не выпрямляйтесь полностью – в этот момент абсолютно пассивно уходит воздух через нос или через рот.



Снова наклонитесь и одновременно с поклоном сделайте короткий шумный вдох. Затем, выдыхая, слегка выпрямитесь, пассивно выпуская воздух через нос или через рот.

Сделайте подряд 8 поклонов-вдохов, после чего остановитесь, отдохните 3-5 секунд, и снова 8 поклонов-вдохов.

Норма – 12 раз по 8 вдохов. В общей сложности 96 вдохов-выдохов – стрельниковская «сотня». Вы можете выполнять и по 16 вдохов-движений, затем пауза 3-5 секунд и снова 16 вдохов-поклонов. В этом случае необходимые 96 вдохов-движений разбиваются на 6 подходов с паузами между ними. В итоге получатся все те же 96 дыхательных движений.

Через 2-3 дня ежедневной тренировки (а для некоторых людей и через более длительный период времени) можно уже делать не по 16 вдохов-движений, а по 32. Затем отдых – 3-5 секунд и снова 32 вдоха-движения без остановки. И так 3 раза. В общей сложности – 96 движений («сотня»).

Кому тяжело, пусть делает без остановки только по 8 вдохов-движений. Потренируйтесь так в течение 1-2 недель, а когда вам станет легче, можно попытаться увеличить количество выполняемых за 1 подход вдохов-движений до 16, а в перспективе – до 32 движений.

Это упражнение напоминает накачивание шины, нужно постараться делать его легко, без лишних усилий и напряжения в пояснице.

В плохом состоянии здоровья это упражнение можно выполнять сидя.

Существуют и ограничения. При травмах головы и позвоночника, при смещениях межпозвоночных дисков и позвоночных грыжах, при многолетнем остеохондрозе и радикулите, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, при камнях в печени, почках и мочевом пузыре, близорукости более 5 диоптрий ни в коем случае низко не наклоняйтесь! Кисти рук в момент поклона даже не должны опускаться до колен. Ни в коем случае не кланяйтесь ниже! И еще раз повторяю: не напрягайтесь!

«Шину накачивайте» легко и просто в ритме строевого армейского шага. Возможно, после первых тренировок у вас появится боль в пояснице — не пугайтесь! Продолжайте тренироваться, но очень осторожно, учитывая указанные выше ограничения. И конечно же, подряд без остановки делайте только по 8 вдохов-движений. Постепенно боль отступит, и ваша поясница перестанет вас беспокоить.

Упражнение «Кошка» (приседания с поворотом)

Исходное положение: встать прямо, руки опущены. Делаем легкие, пружинистые, танцевальные приседания, одновременно поворачивая туловище то вправо, то влево. Кисти рук на уровне пояса. При поворотах вправо и влево с одновременным коротким шумным вдохом делаем руками легкое сбрасывающее или, наоборот, хватательное движение.

Кисти рук далеко от пояса не уводим, чтобы вас «не заносило» на поворотах. Голова поворачивается вместе с туловищем то вправо, то влево. Колени слегка гнутся и выпрямляются, приседание легкое, пружинистое. Спина все время прямая, ни в коем случае не сутультесь!



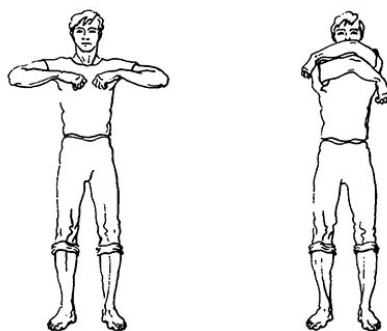
Итак, повернулись вправо, слегка присели — вдох. Колени выпрямились — выдох, воздух пассивно уходит при их выпрямлении. Повернулись влево, слегка присели, кистями рук сделали легкое сбрасывающее или хватательное движение — вдох. Сразу же после этого колени выпрямились, воздух ушел абсолютно пассивно при их выпрямлении. Вдох справа, вдох слева.

Подряд без остановки можно сделать 8 или даже 16 вдохов-движений (ориентируйтесь по вашему самочувствию). Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 или 16 вдохов-движений. За одно занятие вам нужно сделать 96 вдохов-движений. Это 12 раз по 8 или 6 раз по 16 вдохов-движений.

Упражнение «Кошка» можно делать и сидя, если вам тяжело стоять. В этом случае просто поворачивайте корпус вместе с головой вправо и влево и одновременно с поворотом шумно нюхайте воздух справа и слева. Руками делайте сбрасывающие или хватательные движения на уровне пояса, далеко от туловища их не уводите.

Упражнение «Обними плечи» (вдох на сжатии грудной клетки)

Исходное положение: встаньте прямо, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи. Важно, чтобы руки двигались параллельно, а не крест-накрест. При этом одна рука окажется над другой, причем какая над какой — все равно. Главное — помнить, что в течение всего упражнения положение рук менять не следует.



Сразу же после короткого вдоха руки слегка расходятся в стороны (но не до исходного положения). В момент вдоха локти сошлись на уровне груди — образовался как бы треугольник, затем руки слегка расходятся — получился квадрат. В этот момент на выдохе абсолютно пассивно уходит воздух.

Итак, руки сходятся в треугольник — вдох, затем слегка разводятся в стороны (образовался квадрат) — выдох, воздух ушел незаметно через нос или через слегка приоткрытый рот. Помните, что вы должны бросать руки навстречу друг другу параллельно, а не крест-накрест. Вспомните, как когда-то много лет назад первоклашки сидели за партами, старательно положив одну руку на другую строго параллельно. Так вот, точно также и в нашем упражнении нужно бросать руки навстречу друг другу одна параллельно другой.

Ограничения: тяжелые заболевания.

Начиная осваивать стрельниковскую гимнастику, не делайте упражнение «Обними плечи» 2-3 недели, тренируйтесь без него. Когда все остальные упражнения вы уже будете выполнять легко и просто, подключите «Обними плечи». Сначала делать это упражнение нужно очень осторожно и только по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых (пауза) 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие. Через несколько недель тренировки можно делать уже по 16 или 32 вдоха-движения подряд без остановки.

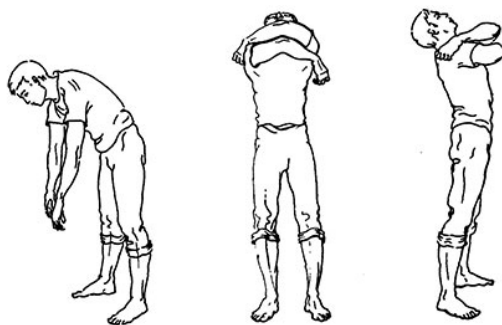
Помните! Руки в этом упражнении не следует напрягать, не следует разводить широко в стороны и не следует менять местами. Рука, которая сверху, в момент вдоха-объятия идет к плечу, а рука, которая снизу, — к подмышке.

Упражнение «Обними плечи» можно делать сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа. Если у вас одна рука травмирована (или, например, вы перенесли инсульт с правосторонней парализацией тела), — делайте это упражнение одной здоровой рукой, мысленно включая в тренировку и больную руку. И постепенно, со временем она обязательно начнет двигаться. Не жалейте ее. Поставьте перед собой цель: во что бы то ни стало я должен разработать больную руку!

Если упражнение «Обними плечи» у вас уже хорошо отработано и вы делаете его по 32 вдоха-движения без остановки в положении «стоя», можно в момент встречного движения руками *слегка откидывать голову назад* — *делая вдох «с потолка»*. Думайте так: локти, сходясь при встречном движении рук, как бы ударяют снизу по подбородку, и голова в это мгновение слегка откидывается назад. Спина при этом должна быть абсолютно прямой, откидывая назад голову, не прогибайтесь в пояснице. В этом случае это упражнение называется «Наклон назад».

Упражнение «Большой маятник» («Насос» + «Обними плечи» или «Наклон вперед» + «Наклон назад»)

Исходное положение: встаньте прямо. Слегка наклонитесь к полу (руки тянутся к коленям, но не опускаются ниже них) – вдох. И сразу же без остановки слегка откиньтесь назад (чуть прогнувшись в пояснице), обнимая себя за плечи, – тоже вдох. Выдох уходит пассивно между двумя вдохами-движениями.



Итак: поклон к полу, руки к коленям – вдох, затем легкий прогиб в пояснице назад – встречное движение рук со слегка откинутой назад головой (тоже вдох). Тик-так, вдох с пола, вдох с потолка. Это упражнение напоминает маятник, оно комплексное, состоит из двух простых: «Насоса» и «Обними плечи». Сильно в пояснице не прогибайтесь, когда откидываетесь назад, и не напрягайтесь: все делается легко и просто, без лишних усилий.

О выдохе не думайте, он абсолютно пассивен и уходит после каждого вдоха самостоятельно, без вашей помощи. Не задерживайте и не выталкивайте выдох, он уходит в промежутке между вдохом с пола и вдохом с потолка.

Это упражнение можно делать сидя. Если у вас травмирована спина или очень сильный остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника, не делайте прогиба назад в пояснице. Просто делайте встречные движения руками без откидывания головы назад и прогиба в пояснице. Низко кланяться в этом случае тоже нельзя ни в коем случае, – кисти рук должны быть намного выше колен. Постепенно, с каждой неделей тренировки амплитуда движений должна сама увеличиваться, и вы будете прогибаться в пояснице уже без каких-либо неприятных ощущений.

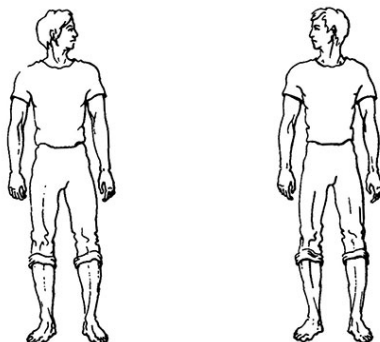
Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Начинайте осваивать это упражнение, делая сначала только по 8 или по 16 вдохов-движений за один подход, а хорошо отработав, – уже по 32 вдоха-движения. Отдых после каждой «восьмерки» или «тридцатки» (32 движения), как обычно, 3-5 секунд.

Упражнение «Повороты головы»

Исходное положение: встаньте прямо. Поверните голову вправо и сделайте короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) поверните голову влево, шумно и коротко понюхайте воздух слева.

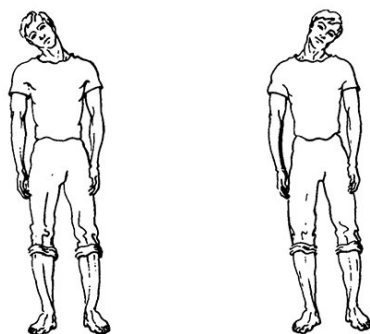
Справа – вдох, слева – вдох. Выдох уходит в промежутке между вдохами, посередине (но голова при этом не останавливается). Шею ни в коем случае не напрягайте. Туловище неподвижно, плечи не поворачиваются вслед за головой. Руками можно держаться по бокам за брюки.

Норма: 3 раза по 32 вдоха-движения. Но в начале тренировки делайте подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки.



Упражнение «Ушки» («Ай-ай», или «Китайский болванчик»)

Исходное положение: встаньте прямо. Смотрите прямо перед собой. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу – короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу – тоже вдох.



Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай! Как не стыдно!» Плечи при этом не дергаются, попытайтесь их удержать в абсолютно неподвижном состоянии, держась по бокам руками за брюки. Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

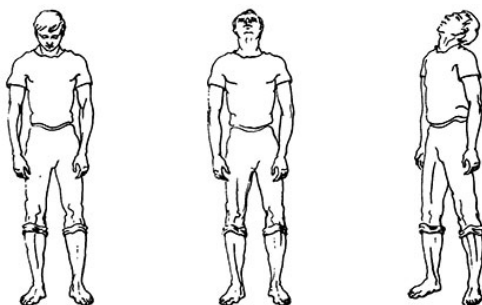
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений или 3 раза по 32 вдоха-движения. В начале тренировки советую делать подряд только по 8 или по 16 вдохов-движений.

Упражнение «Маятник головой», или «Малый маятник»

Исходное положение: встаньте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз, посмотрите на пол – вдох. Откиньте голову вверх, посмотрите на потолок – тоже вдох.

Вдох снизу (с пола) – вдох сверху (с потолка). Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается. Шею ни в коем случае не напрягайте.

Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений за одно занятие или 3 раза по 32 вдоха-движения (при хорошей тренировке).



Ограничения: при травмах головы, при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении, хронических головных болях и эпилепсии, сильном остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника – ни в коем случае не делайте резких движений головой в упражнениях «Повороты», «Ушки», «Маятник»! Голову поворачивайте или опускайте слегка, лишь обозначая движение. Шею при этом ни в коем случае не напрягайте.

Не забывайте с каждым движением шумно, на всю комнату нюхать воздух носом. Помните, вдох активный и короткий! Не тяните вдохи, не задерживайте и не выталкивайте выдохи. Это очень грубая ошибка. Все движения головой делаются свободно и легко при абсолютно расслабленной шее.

Если у вас сильно кружится или болит голова, – сядьте и проделайте эти 3 упражнения головой сидя и только по 8 или даже по 4 шумных коротких вдоха-движения без остановки. Отдыхайте дольше, например, не 3-5 секунд после каждых 4 вдохов-движений, а до 10 секунд после каждой «четверки» или «восьмерки». Но в общей сумме наберите по 96 дыхательных движений («сотне») каждого из этих трех упражнений головой.

Даже если головокружение и головная боль усиливаются на этих трех упражнениях, – не прекращайте тренироваться. Со временем сосуды головы укрепятся, и вы избавитесь от мучительных головных болей.

Упражнение «Перекаты» («Вперед-назад»)

Исходное положение: правая нога впереди, левая нога на расстоянии одного шага сзади. Тяжесть тела – на обеих ногах. Переносим тяжесть тела на стоящую впереди правую ногу (левая нога сзади на носочке, согнута в колене – на нее не опираться). Стоим на правой ноге, как цапля посреди болота, вся тяжесть тела на ней, левая сзади на носочке только для поддержания равновесия.

Слегка присели на правой ноге – вдох. Затем правое колено выпрямляем и только после этого переносим тяжесть тела на стоящую сзади левую ногу. Теперь она прямая, вся тяжесть тела на ней, а правая нога спереди на носочке для поддержания равновесия, согнута в колене. Присели на левой ноге и одновременно сделали короткий шумный вдох носом (приседания легкие, пружинистые, низко ни в коем случае не приседайте).

После короткого вдоха, сделанного одновременно с приседанием на левой ноге, левая нога обязательно выпрямляется, и тяжесть тела переносится на стоящую впереди правую ногу. Теперь она снова прямая, вся тяжесть тела на ней. Делаем такое же легкое танцующее приседание с одновременным коротким шумным вдохом через нос. После вдоха правая нога в колене выпрямляется, и мы переносим тяжесть тела с нее на стоящую сзади на носочке и согнутую в колене левую ногу. Теперь вся тяжесть тела на стоящей сзади левой ноге, она прямая, а стоящая впереди правая нога – на носочке для поддержания равновесия, согнута в колене.



Итак, вперед-назад, вдох на правой ноге, вдох на левой ноге. Колено в момент приседания со вздохом слегка сгибается, а затем выпрямляется, одновременно выдох уходит пассивно после каждого вдоха.

Сделав 32 вдоха-движения без остановки (если тяжело, делать только по 8 или по 16 вдохов-движений без остановки), остановитесь. Пауза 3-5 секунд. Затем поменяйте положение ног: выставьте вперед левую ногу, а правую отставьте назад. Прodelайте упражнение снова при измененном положении ног.

Меняйте ноги (переставляйте их) либо после каждой «тридцатки» (в этом случае вам нужно будет сделать 6 раз по 32 вдоха-движения), либо после каждых 8 или 16 вдохов-движений. В общей сложности вам нужно набрать 2 «сотни» вдохов-движений, по «сотне» на каждую ногу.

Упражнение «Перекааты» можно делать только стоя.

Упражнение «Шаги» («Передний шаг» и «Задний шаг»)

Передний шаг (рок-н-ролл).

Исходное положение: встать прямо, руки опущены вдоль тела. Поднимаем вверх до уровня живота согнутую в колене правую ногу, на левой ноге в этот момент слегка приседаем — делаем вдох. После этого поднятая вверх правая нога опускается на пол, а левая нога выпрямляется в колене. При этом абсолютно пассивно через нос или через рот уходит воздух.



Обе ноги на какое-то мгновение занимают прямое положение. Затем поднимаем вверх согнутую в колене левую ногу, а на правой в этот момент слегка приседаем — вдох.

После этого обе ноги на какое-то мгновение выпрямляются — воздух уходит. Правое колено вверх — вдох, левое колено вверх — вдох, воздух уходит свободно после каждого вдоха.

В этом упражнении нужно не просто маршировать на прямых ногах, как на плацу, а слегка приседать, как бы танцуя рок-н-ролл. Руки при этом либо висят вдоль туловища, либо делают легкое встречное движение на уровне пояса. Спина в этом упражнении должна быть абсолютно прямой. Следите за этим и не сутультесь!

Сделайте 32 вдоха-движения без остановки. Если тяжело, то делайте подряд только по 8 вдохов-движений, затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. Так 4 раза ($4 \times 8 = 32$).

Это упражнение можно делать не только стоя, но и сидя, в тяжелом состоянии даже лежа, поочередно подтягивая согнутые в коленях ноги к животу на каждом вдохе. Если у вас одна нога травмирована или парализована, делайте упражнение «Передний шаг» одной ногой. Постепенно старайтесь разрабатывать и больную ногу, мысленно поднимайте её до уровня живота, как здоровую.

Сердечникам, астматикам, гипертоникам и просто пожилым людям высоко (до уровня живота) поднимать колени не рекомендуется. Поднимайте их чуть-чуть, будто слегка пританцовываете на одном месте. Помните: в момент короткого шумного вдоха нужно невысоко приподнять одно колено, при этом на другой ноге слегка присесть, как бы танцуя рок-н-ролл.

Задний шаг.

Исходное положение: встаньте прямо. Отведите согнутую в колене правую ногу назад, как бы ударяя себя пяткой по ягодице. На другой ноге (левой) в этот момент делаем легкое танцующее приседание. Затем ноги на какое-то мгновение выпрямляются – воздух ушел. Лево́й пяткой пытаемся ударить себя по ягодице, слегка приседая при этом на правой ноге и одновременно шумно вдыхая носом. Ноги выпрямляются – воздух уходит сразу же после каждого вдоха.

Руки либо висят вдоль туловища, либо кисти рук делают легкое встречное движение на уровне пояса.

Нужно сделать 32 вдоха-движения без остановки. Но если это тяжело, отдыхайте после каждых 8 вдохов-движений 3-5 секунд. Со временем вы сможете сделать без остановки и всю «тридцатку».

Норма:

- 32 вдоха-движения «Передний шаг»;
- 32 вдоха-движения «Задний шаг»;
- 32 вдоха-движения «Передний шаг».

В общей сложности должно получиться 96 вдохов-движений, т.е. стрельниковская «сотня».



Ограничения: при тяжелых заболеваниях сердца (ишемическая болезнь, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) это упражнение нужно

выполнять очень осторожно. Высоко, до уровня живота, колени ни в коем случае не поднимать. Слегка пританцовывайте, чуть-чуть отрывая ноги от пола. При этом не забывайте при каждом движении, делая вдох, звучно шмыгать носом.

Через месяц-другой тренировки вы сможете поднимать колени уже гораздо выше, но в начале тренировки движения ограничивайте. Особенно необходимо об этом помнить людям, страдающим желчнокаменной или мочекаменной болезнью (камни в печени, почках, мочевом пузыре).

Как нужно осваивать стрельниковскую гимнастику

Если вы решили освоить комплекс упражнений стрельниковской дыхательной гимнастики, начните с первых трех упражнений. Это «Ладони», «Погончики» и «Насос». Все упражнения стрельниковской дыхательной гимнастики выполняются в ритме строевого армейского шага: как маршируют солдаты, видели все.

«Ладони» – разминочное упражнение нашей гимнастики. На первом занятии при выполнении этого упражнения следует делать только по 4 шумных коротких вдоха носом. Затем – отдых (пауза) 3-5 секунд и снова подряд без остановки 4 шумных вдоха носом. И так нужно сделать 24 раза по 4 вдоха-движения. Всего 96 вдохов-движений (по-нашему, «сотня»). Воздух должен уходить через нос или через рот после каждого вдоха носом. Ни в коем случае не задерживайте и, наоборот, не выталкивайте воздух. Вдох – предельно активный, выдох – абсолютно пассивный. Просто шумно, на всю квартиру как бы нюхайте воздух. Думайте только о вдохе. Если будете думать о выдохе, вы сразу же собьетесь!

В то мгновение, когда вы делаете вдох, губы слегка смыкаются. У некоторых занимающихся все время плотно сомкнуты губы, поэтому выдох тоже уходит через нос. Другие, наоборот, все время напряженно держат рот слегка приоткрытым (вдох делается носом, но со слегка приоткрытым ртом). Это неправильно.

Шумный короткий вдох носом в нашей гимнастике делается при сомкнутых губах. Специально плотно сжимать губы в момент вдоха нельзя, они смыкаются слегка, абсолютно свободно и естественно. При выдохе воздух пусть уходит тоже через нос. Если для вас это затруднительно и вы «раздуваетесь» от остаточного воздуха, выпускайте отработанный воздух через рот.

В этом случае после короткого шумного вдоха носом губы (опять-таки сами, без нашей помощи) слегка разжимаются, и воздух уходит самостоятельно через рот, не видно и не слышно. Помогать вдоху мышцами лица (grimасничать) категорически запрещается.

Нельзя также в момент вдоха поднимать небную занавеску, посылать воздух вглубь тела, выпячивая при этом живот, и т.д. Не думайте о том,

куда идет воздух. Думайте только о том, что вы шумно и коротко (как хлопок в ладоши) нюхаете воздух. Плечи в акте дыхания не участвуют, следовательно, ни в коем случае нельзя в момент вдоха поднимать плечи. Строго следите за этим. И если в момент вдоха у вас плечи все-таки поднимаются, а грудь выпячивается, встаньте перед зеркалом и, делая подряд 4 шумных коротких вдоха носом, постарайтесь насильственно удерживать плечи в спокойном состоянии, держась по бокам руками за брюки.

В самом начале тренировки возможно легкое головокружение. Не пугайтесь. Сделайте упражнение «Ладошки» сидя. По всей видимости, у вас не в порядке сосуды коры головного мозга (смотрите рекомендации при вегетососудистой дистонии).

Выполняя второе упражнение «Погончики», делайте подряд уже не по 4, а по 8 вдохов-движений без остановки. Затем отдых 3-5 секунд и снова 8 вдохов-движений. И так 12 раз по 8, то есть 96 («сотня»).

На первом занятии нужно сделать еще одно упражнение. Это упражнение «Насос» (ограничения при выполнении этого упражнения есть в описании основного комплекса). «Насос» тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки».

Итак, на первом занятии вы сделали упражнение «Ладошки» – 24 раза по 4 вдоха-движения, упражнение «Погончики» – 12 раз по 8 вдохов-движений и упражнение «Насос» – 12 раз по 8 вдохов-движений. Всего получилось 3 «сотни». На эти 3 упражнения затрачивается, как правило, от 10 до 20 минут времени.

Занятия вы должны проводить 2 раза в день (утром и вечером). Повторяя урок вечером, сделайте самое первое упражнение – «Ладошки» не по 4, а по 8 вдохов-движений подряд без остановки. И так 12 раз по 8 вдохов-движений, отдыхая после каждой «восьмерки» 3-5 секунд. Получится так: «Ладошки» – 96 (12 раз по 8 вдохов-движений), «Погончики» – 96 (12 раз по 8 вдохов-движений), «Насос» – 96 (12 раз по 8 вдохов-движений).

Каждый последующий день осваивайте по одному новому упражнению. На другой день к этим трем упражнениям добавьте еще одно упражнение – «Кошка». Упражнение «Кошка» тоже нужно делать 12 раз по 8 вдохов-движений, *отдыхая* от 3 до 5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. Повторите занятие вечером.

После «Кошки» включите упражнение «Обними плечи», затем «Большой маятник», «Повороты головы», «Ушки», «Маятник головой», «Перекаты», наконец «Шаги».

Вновь осваиваемое упражнение нужно делать также по 8 раз за 12 подходов, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки». Если предыдущие упражнения вы уже освоили довольно хорошо и делать их вам достаточно легко, выполняйте их уже не по 8 вдохов-движений, отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки», а по 16 (2 раза по 8 вдохов-

движений) или даже по 32 (4 раза по 8 вдохов-движений). Выполнив 16 или 32 вдоха-движения без остановки, сделайте паузу. То есть отдыхайте теперь не после каждой «восьмерки», а после 16 или 32 вдохов-движений.

И после 16 и после 32 вдохов-движений нужно отдыхать от 3 до 5 секунд. Если вам этого мало, можно продлить отдых до 10 секунд, но не дольше.

Помните, что если первые несколько упражнений вы уже хорошо освоили и делаете их, к примеру, по 32 вдоха-движения без остановки, то каждое новое упражнение нужно делать подряд все равно только по 8 вдохов-движений, обязательно отдыхая 3-5 секунд после каждой «восьмерки». И только через несколько дней тренировки это упражнение можно делать уже по 16 или по 32 вдоха-движения без остановки.

Если вы делаете упражнение уже не по 8, а по 32 вдоха-движения без остановки, то все равно мысленно вы должны считать только «восьмерками»!

Возьмите на заметку

- На одно занятие должно уходить не более 30 минут (постарайтесь уложиться в это время).

- Делайте по 3 «тридцатки» каждого упражнения. Отдыхайте от 3 до 10 секунд после каждых 32 вдохов-движений. Если 32 вдоха без остановки делать тяжело, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 или 16 вдохов-движений.

- Делайте на каждом занятии весь комплекс (а не несколько «сотен» одного какого-то упражнения). Занимайтесь утром (30 минут) и вечером (30 минут). При плохом самочувствии делайте стрельниковскую дыхательную гимнастику несколько раз в день. И вам станет легче.

- Если у вас мало времени, сделайте весь комплекс нашей гимнастики не по 3 «тридцатки», а по одной «тридцатке» каждого упражнения, начиная с «Ладосшек» и заканчивая «Шагами». На это уйдет 5-6 минут.

- Считайте мысленно только «восьмерками». Если сбиваетесь, отдыхайте 3-5 секунд после каждых 8 вдохов-движений. С каждой «восьмеркой» откладывайте по спичке (12 спичек).

- Стрельниковской гимнастикой можно заниматься детям с 3-4 лет и людям преклонного возраста. Возраст не ограничен. Ее можно делать стоя, сидя, а в тяжелом состоянии даже лежа!

- В среднем нужен месяц ежедневных занятий по 2 раза в день, чтобы почувствовать лечебный эффект.

- Советую никогда не бросать эту гимнастику. Занимайтесь всю жизнь хотя бы 1 раз в день по 30 или даже по 15 минут, и вам не понадобятся лекарства. Эту гимнастику можно выполнять как с лечебной целью, так и для профилактики очень многих заболеваний.

Основной комплекс состоит из следующих упражнений:

- «Ладошки»;
- «Погончики»;
- «Насос»;
- «Кошка»;
- «Обними плечи»;
- «Большой маятник»;
- «Повороты головы»;
- «Ушки»;
- «Маятник головой»;
- «Перекаты» с правой ногой впереди;
- «Перекаты» с левой ногой впереди;
- «Передний шаг»;
- «Задний шаг».

Норма каждого упражнения – 3 «тридцатки», т.е. 3 раза по 32 вдоха-движения. Это составляет 96 вдохов-движений, или стрельниковскую «сотню».

3. Принципы построения движений

В основе психофизической саморегуляции лежит *обучение системе целостного волнового движения*. Обучение системе целостного волнового движения – это восстановление естественных движений тела, связанных с процессом дыхания, осанкой, раскрепощением, через освоение универсальной системы самозащиты. Обучение системе целостных волновых движений основано на определённых принципах построения движений.

Первый принцип – раскрепощение

Раскрепощение – это отсутствие избыточного напряжения, или просто это оптимальный тонус. Суть: если напрячься до предела, то мгновенно двинуться невозможно, и, если расслабиться до предела, тоже двинуться невозможно. Необходимо научиться поддерживать оптимально сбалансированное сжатие – натяжение миофасциальной сети.

Управление вниманием является ключом к умению управлять раскрепощением и основой для повышения качества любой деятельности. Занятия по данной программе – это обучение тому, как пользоваться своим вниманием. Занимающиеся постепенно учатся расширять своё внимание, т. е. держать в поле внимания максимальное количество правильно выстроенных элементов тела, а также воспринимать всю информацию, поступающую от всех органов чувств. Смысл в том, что «где внимание – там сила», поскольку внимание управляет энергией человека. Куда мы направляем внимание, на чём мы его концентрируем, там и скапливается жизненная энергия. Жизнь наполнена стрессами, а стресс – это напряжение.

Нас всю жизнь учат напрягаться: сидеть, ходить, держать ложку, говорить. Поэтому человек может легко напрячься. Но раскрепощаться надо учить заново. Эмоции взаимосвязаны с произвольным напряжением мышц и физиологическими процессами, учащением дыхания, сердцебиением, нарушением мозгового кровоснабжения. От волнения – спазмы, хронические перенапряжения. В результате привычки напрягаться у человека появляются мышечные зажимы, которые основоположник аутогенной тренировки Шульц называл остаточными напряжениями. Они не улавливаются сознанием. Шульц писал: «Чем больше прислушиваешься к зажимам, тем больше их создаётся. При этом научаешься различать в себе те ощущения, которых раньше не замечал. Это помогает находить всё новые и новые зажимы, а чем больше их находишь, тем больше вскрывается новых».

Психолог В. Леви в книге «Искусство быть собой» писал о пользе раскрепощения следующее: «Сбрасывание напряжений в теле и есть мышечное освобождение. От облегчения засыпания до свободы в общении и мышлении – диапазон результатов. Появляется также свобода и в движении».

Шульц у своих пациентов, Станиславский у актеров-учеников, каждый по-своему, старались развивать «мышечное чувство». «Я полагаю, – писал Шульц, – что нервное состояние – это комплекс беспорядочных мускульных напряжений, которым человек, вольно или невольно, отвечает на раздражение внешней среды». Станиславский требовал от учеников внедрить в свою физическую природу «мышечного контролера», сделать его второй натурой, призывал учиться этому у кошек, у маленьких детей.

Второй принцип – проводимость (по вертикали и горизонтали)

Все процессы в мире имеют волновую природу. Волна – это основа нашего мира, проявление которой наблюдается от микромира до макромира. Не исключение и человеческий организм. Дыхание есть волновой процесс: без вдоха не будет выдоха. Работа сердечно-сосудистой системы волнообразна. Функционирование желудочно-кишечного тракта также подчинено закону волны. Правильные, естественные движения человека также подчинены закону волны. Способ перемещения энергии и силы в теле человека является волной: по вертикали – от кончиков пальцев ног до макушки и до кончиков пальцев рук, и по горизонтали, соединяя левую и правую части тела волновыми движениями. Вертикальные волновые движения, накладываясь на горизонтальные, порождают спиральные волновые движения, в которых проявляется скрученная пружинная сила фасциальной сети.

Человек потерял пластичность, естественность движений из-за «сидячего» образа жизни. Преимущество человека перед животными – вторая сигнальная система (речь, мышление посредством слов), но это также имеет свои отрицательные моменты. Начиная со школы, «высидивание» интеллекта за партой, за компьютером, перед телевизором приводит к нарушению

проводимости волновых процессов в организме человека. Появляются блоки, зажимы, нарушающие проводимость многих физиологических процессов. Появляется скованность, зажатость в движениях, теряется координация движений, ухудшается ловкость и соответственно неизбежны проблемы со здоровьем: понижение иммунитета, низкая работоспособность, быстрая умственная и физическая утомляемость, нарушение обмена веществ. Животные по праву рождения сохраняют мягкость, пластичность, грациозность движений. В отличие от человека их не надо учить, тренировать правильно двигаться и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию.

Миофасциальная сеть, пронизывающая все тело, зарастает, кальцинируется при гиподинамии, при том что она должна равномерно, ритмично сжиматься – растягиваться по вертикали и горизонтали, скручиваться и раскручиваться волновыми, спиральными движениями, связанными с процессом дыхания.

Третий принцип – осевая симметрия, централизация

Центр фасциальной сети находится чуть ниже пупка и совпадает с центром массы тела. Симметричное равномерное сжатие – натяжение, скручивание – раскручивание фасциальной сети вокруг позвоночника – основной оси, стержня тела и центра массы тела человека позволяет нормально, без сбоев функционировать всем системам организма. В основе поддержания принципа осевой симметрии и централизации лежит умение сохранять равновесие.

Когда маленький ребёнок начинает учиться ходить, и мозг приобретает опыт управления напряжениями фасциальных цепей: передних, задних, боковых и спиральных. Координация, баланс натяжения и сжатия этих цепей позволяют удерживать равновесие. Скелетно-мышечная система существует как сбалансированная структура сжатия – натяжения. Любая структура удерживается благодаря силам натяжения и сжатия – это принцип «тенсегрити» структуры. Компоненты сжатия стремятся наружу, противодействуя компонентам натяжения, тянущим внутрь. Структура является стабильной, уравновешенной при условии, что оба силовых компонента уравновешены. При удержании равновесия очень важно выдерживать осевую симметрию, баланс натяжения – сжатия фасциальных цепей. Когда нарушается правильное положение позвоночника в пространстве, нарушается осевая симметрия частей тела вокруг позвоночника. Появляются напряжения, сжатие, скручивание мышц, связок, внутренних органов тела с одной стороны и чрезмерное растяжение с другой стороны тела. Нарушается кровоснабжение мозга, внутренних органов и мышц. Нарастает хроническая усталость, понижаются обменные процессы, появляется вялость, слабость, лень, понижается умственная и физическая работоспособность.

***Четвёртый принцип – Ин-Ян,
взаимодействие и координация круговых сил***

Четвёртый принцип включает все три предыдущих принципа построения движений и объединяет их. Если не соблюдается какой-либо из принципов, перестают работать все. Поэтому необходимо обучение постоянной рефлексии и коррекции своего тела, осознанному самоконтролю за дыханием, раскрепощением и осанкой.

Принцип, на котором строится последовательность движений в данной системе оздоровления и самозащиты, – *взаимопревращаемость противоположностей*. Каждое движение переходит в свою противоположность: за поднятием следует опускание, за движением вперёд следует движение назад, после завершающего движения – начальное движение (и т.д.), без каких либо перерывов и остановок, плавно и гармонично. В этом проявляется целостность организма и это соответствует природе. Наклоны, повороты и другие движения тела скомбинированы по принципу кругового движения, поэтому они снимают всякое напряжение и обеспечивают внутреннюю и внешнюю гармонию. Комплекс «циклических» упражнений укрепляет ноги, в частности суставы стоп, благодаря шагам в сторону, вращениям стопы, перенесению массы тела то на одну ногу, то на другую. Подвижные бедра укрепляют позвоночник и все мышцы спины и ног, массируются органы брюшной полости и таза. Циклические движения должны быть медленными, ненапряжёнными, выполняются они с некоторым расслаблением всех мышц, но с максимальной концентрацией внимания, которое сосредоточено на «идее движения». Между отдельными движениями нет чётких пауз, одно движение незаметно переходит в другое. Физические движения должны сочетаться с душевным спокойствием, что даёт отдых ЦНС.

Большое значение придаётся развитию правильного дыхания. Во время выполнения движений должно быть полное диафрагмальное дыхание, которое согласовывается с движениями тела. Такое дыхание восстанавливает подвижность диафрагмы, уменьшает нагрузку на сердце, массирует органы брюшной полости. Двигаться нужно мягко, но устойчиво, сохраняя равновесие. Мягкость, медленность и плавность дают чувство покоя, позволяют следить за дыханием и замечать ошибки, которые естественны, пока человек не овладел всем комплексом движений.

Принцип оптимальности при работе с партнёром, при наработке способов самозащиты опирается на законы физики и биомеханики: работа в трёх плоскостях по спиралям, используя взаимосвязь линейной и угловой скоростей, силу гравитации, инерцию движений партнёра, применяя систему рычагов. В результате появляется перевес в силе и скорости и получается максимальный эффект при минимальных затратах.

В данной системе самозащиты нет как таковых приёмов, а есть основной принцип – «принцип минимальных усилий», из которого рождается многообразие способов самозащиты. Принцип минимального усилия – это принцип оптимальности, это универсальный принцип природы, это основной принцип саморегуляции и оздоровления. Импровизация действий, многообразие, вариативность, где нет догм, стереотипов, ограничений. Перебирая различные способы взаимодействия с партнёром, находим приём, дающий возможность его осуществления без усилия. Лёгкость выполнения приёма – один из критериев гармонии. Для гармонизации психических и физиологических процессов необходимо выполнять *основной принцип – делать всё как можно свободнее, легче*. Приёмов много, а принцип один: *найти движения, которые можно делать с минимальными усилиями*. Метод саморегуляции – это охота за лёгкостью. Основное условие при отработке способов самозащиты – это бережное отношение к партнёру, его здоровью, делая опасные для здоровья движения плавно, мягко, вовремя отпуская захваты при болевых приёмах, давая возможность правильно и безопасно падать при бросках.

Волновые, маятниковые движения с небольшими амплитудами можно выполнять во многих обстоятельствах. Многие зачастую делают это подсознательно: покачивание, качание ног, вращение пальцами. Они дают телу постоянную энергоподзарядку, как в автомобиле: движение машины постоянно подзаряжает аккумулятор, а тот, в свою очередь, всегда готов к запуску двигателя.

Лучшим тренажёром для закрепления принципов построения волновых спиральных движений является партнёр, который является отражением ваших проблем с ненужными напряжениями. Совершенствование происходит через взаимодействие с партнёром в увлекательной форме – игре в нападение и защиту при рациональном управлении напряжением и раскрепощением в зависимости от сложившейся ситуации.

Свободная борьба состоит в импровизации без напряжений и усилий, кто кого переиграет без применения силы, получая радость и удовольствие от взаимодействий. В этом взаимодействии важно выстроить баланс, равновесие внутри себя, контролируя положение позвоночника, дыхание и раскрепощение.

Удар, толчок, рывок разрушают ваш баланс, лишают вас равновесия. Вы не смотрите, что делает противник, а выстраиваете баланс, равновесие внутри себя. Выстраивание суставов, а также выстроенная структура тела в состоянии порождать мощь. Расхлябанность, изворотливость разрушают структуру тела, и в эти мгновения организм не в состоянии генерировать, порождать мощь, силу, а также мгновенно адекватно отвечать противнику.

Необходимо «слушать» усилие, остроту усилия и направление, тренировать структуры тела, понимать, что происходит в точках контакта. Надо

почувствовать структуру партнёра и не терять ощущение структуры своего тела, в точках контакта чувствовать целостность тела, ощущая эту связь связками, сухожилиями, порождать силу, эластичность, упругость, мягкость и раскрепощённость. Надо стараться синхронизировать частоты, настроиться на частоты партнёра, в целом – изменяться самому с изменениями партнера. Надо чувствовать наполненность – когда вы находитесь во вращении, вы имеете мощь, и появляется возможность не думать, вы в целостности, единстве. Точка отсчёта – наполненность.

Надо не отвечать силой на силу, а чувствовать дистанцию, слушать телом гравитацию за счёт расслабления, через нежное прикосновение уходить от воздействия грубой силы спирально-вращательными микро-движениями кистей и всего тела. Надо осуществлять связь по вертикали с гравитацией и спирально вращательными вихревыми полями, телесно выражающимися в спирально-вращающихся микродвижениях всех частей тела, связанных с дыханием и движением энергии по телу.

Состояние глубокого расслабления в движении с партнёром при отработке способов самозащиты даёт высокую эффективность саморегуляции всех систем организма и возможность мгновенно реагировать в экстремальной ситуации, учит слушать своё тело, слушать и понимать другого человека, появляется умение решать многие задачи нестандартно, развивается творческая интуиция, пробуждаются внутренние резервы саморазвития и здоровья.

4. Использование дыхательной гимнастики обучающимися с ограниченными двигательными возможностями

Для нормальной жизнедеятельности студентов с ограниченными двигательными возможностями необходима ежедневная оптимальная физическая нагрузка, укрепляющая сердечно-сосудистую систему, костно-мышечный аппарат и повышающая функциональные возможности организма. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой позволяет за счет движений в сочетании с дыханием давать большой объем движений, не перегружая сердечно-сосудистую систему, поддерживая оптимальный мышечный тонус, усиливая приток крови к мышцам, насыщая организм кислородом, активизируя работу всех внутренних органов. Прорабатывая все отделы позвоночника, данная гимнастика является профилактикой от остеохондрозов. При выполнении гимнастики происходит массаж всех внутренних органов. Дыхательной гимнастикой можно заниматься лежа, сидя, что актуально для студентов с ограниченными двигательными возможностями.

Кроме того, стрельниковская дыхательная гимнастика обладает обезболивающим эффектом. Перенапряглись, заболела рука, нога, шея, поясница, голова... Подышали по-стрельниковски 10-15 минут, и в абсолютном большинстве случаев становится гораздо легче.

При стрессовых ситуациях, навязчивых мыслях, бессоннице стрельниковская гимнастика служит прекрасным средством релаксации (расслабления), улучшает психологическое состояние, переключая внимание с проблемы на процесс выполнения упражнений в сочетании с дыханием.

Так что регулярное выполнение дыхательной гимнастики даст возможность студентам с ограниченными двигательными возможностями более эффективной самореализации в социуме.

Заключение

Парадоксальная дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой доказала свою эффективность более чем за полвека. За рубежом метод Стрельниковой давно известен как «русская национальная гимнастика». Она включена в оздоровительные программы чешских санаториев и лечебниц Мертвого моря. Российский опыт перенимают врачи Германии и Италии. Необычные лечебные упражнения с увлечением осваивают в Китае и Корее.

Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой гармонично воздействует на все органы и системы организма человека. Она самодостаточна, безопасна и не требует усовершенствования. Основной комплекс дыхательных упражнений, состоящий из 13 упражнений необходимо делать в той последовательности, которую предлагает А.Н. Стрельникова. Предлагаемую дыхательную гимнастику можно использовать в спортивной разминке и заключительной части тренировочного процесса, повышая эффективность тренировочных занятий.

Выполнение основного комплекса дыхательной гимнастики требует терпения и волевых усилий для того, чтобы выполнить 1248 дыхательных упражнений в течение 30 минут. Умение сосредотачивать, концентрировать, удерживать внимание на дыхании и движениях останавливает поток хаотического мышления и различных переживаний, что приводит к состоянию покоя, эмоциональной уравновешенности и является ключом психофизической саморегуляции.

В результате многолетних занятий единоборствами (самбо, дзюдо, ушу, айкидо, цигун) автор данной методической разработки предлагает на базе дыхательных упражнений гимнастики Стрельниковой уникальную систему единоборств. В ней нет приёмов, как в самбо, дзюдо, карате и других видах единоборств, а есть принципы построения движений, соблюдение которых восстанавливает целостность и естественность движений, освобождает от блоков, зажимов и является существенным дополнением в совершенствовании психофизических возможностей человека.

В результате предлагаемой нами системы упражнений у занимающихся снимаются последствия накопившихся стрессов, повышается работоспособность, улучшается здоровье, развивается интуиция и творческое мышление, появляется психологическая устойчивость, внутренняя целостность, чувство душевного равновесия и гармонии.

Вопросы для самоконтроля

1. Что понимается под психофизической саморегуляцией?
2. Какие системы саморегуляции существуют?
3. Что представляет собой нейрогуморальная регуляция?
4. Что такое соединительная ткань и какова её роль в саморегуляции и оздоровлении?
5. Как используются знания двух систем саморегуляции в оздоровлении и самообороне?
6. Что понимается под пьезоэлектрическим эффектом?
7. Как остеобласты и остеокласты воздействуют на костную систему?
8. Какую роль играет физическая нагрузка на костную систему в связи с пониманием пьезоэлектрического эффекта?
9. В чем заключается отличие парадоксальной дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой от других дыхательных практик и от обычного дыхания?
10. Расскажите правила выполнения парадоксальной дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой.
11. Какие противопоказания есть при освоении дыхательной гимнастики по А.Н. Стрельниковой?
12. Продемонстрируйте комплекс дыхательных упражнений по А.Н. Стрельниковой.
13. Что представляет собой обучение системе целостного волнового движения?
14. Расскажите о четырех принципах построения движений при обучении системе целостных волновых движений.
15. Какую роль играют элементы самообороны в освоении принципов построения движений?
16. Что дает стрельниковская гимнастика для студентов с ограниченными двигательными возможностями?

Рекомендуемая литература

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
2. Алиев Х. Защита от стресса. – М.: «Мартин», 1996.
3. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
4. Манн Т.М. Анатомические поездки. – СПб: Питер, 2001.
5. Мантек Чиа. Трансформация стресса в жизненную энергию. – Киев: «София», 2002.
6. Муравов И.В. Возможности организма человека. – М.: Знание, 1998.
7. Стрельцов И. Основы рукопашного боя по системе А.А. Кадочникова. – Краснодар, 2001.
8. Щетинин М. А. «Дыхательная гимнастика Стрельниковой» М.: АСТ, 2016.

Оглавление

Введение	3
1. Информационные связи в организме человека	4
2. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.....	7
2.1. Механизмы действия дыхательной гимнастики и её лечебно-оздоровительная эффективность	7
2.2. Основной комплекс дыхательных упражнений	8
3. Принципы построения движений	23
4. Использование дыхательной гимнастики обучающимися с ограниченными двигательными возможностями	28
Заключение	29
Вопросы для самоконтроля	30
Рекомендуемая литература	30